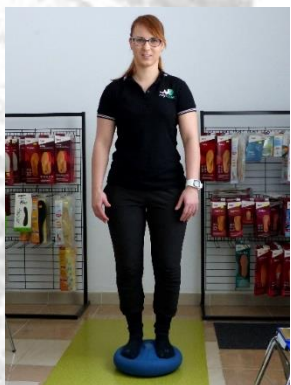


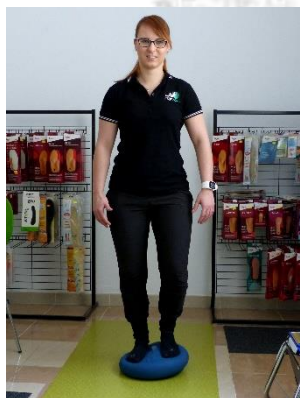
Ćwiczenia dla kończyn dolnych.

Szczególnie z problemami koślawości stawów skokowych i kolanowych oraz płaskostopiem poprzecznym i/lub podłużnym.

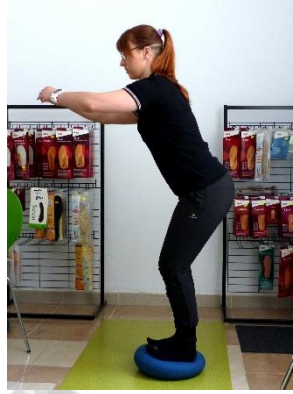
Ćwiczenia te korzystnie wpływają na całą postawę ciała.



Pozycja wyjściowa. Stajemy na dysku oboma stopami. Staramy się, aby stopy ułożone były na krawędziach dysku. W celu łatwiejszego utrzymania równowagi uginamy delikatnie nogi w kolanach i delikatnie pochylamy się do przodu.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Przenosimy ciężar ciała na jedną nogę, utrzymujemy pozycję 3 sekundy, następnie przenosimy ciężar ciała na drugą nogę i także utrzymujemy pozycję 3 sekundy. Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



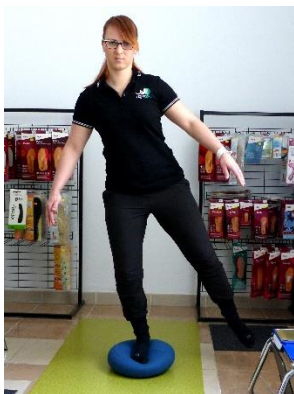
Pozycja wyjściowa jak wyżej. Przenosimy ciężar ciała na palce, utrzymujemy pozycję 3 sekundy, następnie przenosimy ciężar ciała na pięty i także utrzymujemy pozycję 3 sekundy. Powtarzamy 10 razy na każdą stronę.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wykonujemy półprzysiad, tak aby nie przekroczyć kąta 90° zgięcia w stawach kolanowych. Powtarzamy 10 razy. WAŻNE! Staramy się, aby podczas wykonywania przysiadu kolana nie przekraczały linii palców, oraz aby kolana nie schodziły się do środka, wręcz staramy się wypychać je na zewnątrz.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wolną nogą robimy wymach do przodu. Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wolną nogą robimy wymach w bok. Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wolną nogą robimy wymach do tyłu. Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Wykonujemy ćwierćprzysiad na jednej nodze. Powtarzamy 10 razy na każdą nogę. **WAŻNE!** Staramy się, aby w trakcie wykonywania przysiadu kolano nie schodziło się do środka, staramy się wypychać je na zewnątrz.



Pozycja wyjściowa: stajemy przed dyskiem (około 50 – 70 cm) nogi w rozkroku na szerokość bioder.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Ręce wzdłuż tułowia. Robimy wykrok w przód. Staramy się, aby kolano nogi przedniej nie wykraczało za linię palców, oraz aby kolano nie schodziło się do środka. Udo nogi tylnej powinno być w przedłużeniu tułowia, a kolano zgięte do 90° . Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Pozycja wyjściowa jak wyżej. Ręce unosimy do góry. Robimy wykrok w przód. Staramy się, aby kolano nogi przedniej nie wykraczało za linię palców, oraz aby kolano nie schodziło się do środka. Udo nogi tylnej powinno być w przedłużeniu tułowia, a kolano zgięte do 90° . Powtarzamy 10 razy na każdą nogę.



Poradnia Zdrowych Nóg BALANS

Joanna Walas

Ul. J. Lea 11B, Kraków

Tel.: 601 720 408

www.ebalans.pl

balans.jw@gmail.com



Gabinet Fizjoterapii i Osteopatii FIZJO-ZONE

mgr Joanna Kieszek

al. 29 Listopada 178a, Kraków

Tel.: 791 272 804

www.fizjo-zone.pl

info@fizjo-zone.